

不抱怨的世界

「心灵成长篇」



激励和启迪心灵的成长笔记

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen)◎著
张永英◎译

{ 卓越的人,
都不抱怨! }

你愿接受
不抱怨挑战吗?

To You, Love Tian

A Year of Daily Guidance
and Inspiration Straight from the Source



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

不抱怨 的世界

[心灵成长篇]

[美] 威尔·鲍温 (Will Bowen)◎著
张永英◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天禧
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界. 心灵成长篇 / (美) 威尔·鲍温 (Will Bowen) 著; 张永英译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.1

书名原文: Daily Guidance, Love and Inspiration

Straight from the Source

ISBN 978-7-5404-7832-2

I. ①不… II. ①威… ②张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第253117号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·成功心理学

To You, Love Tian

Copyright © 2014 by Will Bowen

This translation published by arrangement with Will Bowen c/o LevelFiveMedia, LLC.

BU BAOYUAN DE SHIJIE. XINLING CHENGZHANG PIAN

不抱怨的世界. 心灵成长篇

作者: [美] 威尔·鲍温 (Will Bowen)

译者: 张永英

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

策划编辑: 潘良 李彩萍

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 李群 张锦涵

封面设计: 刘红刚

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 210千字

印 张: 12

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7832-2

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

Preface 前言

我觉得自己像在表演杂技。

也许你在早期的电视综艺节目里看到过杂技转碟。表演者把碟子放在长杆顶上，迅疾地轻轻一拨，碟子就在杆顶上如陀螺般旋转起来，似乎地心引力根本不存在。表演者会把更多的碟子放上去，然后不断晃动长杆，让碟子飞速旋转且不掉落。

只有一根长杆上有碟子转动的时候，很容易控制离心力。然而随着碟子越来越多，长杆离表演者的距离也越来越远，要保持每一根长杆上的碟子不掉下来就越来越难。

到最后表演者只好在场上四处狂奔，用尽力气晃动长杆。末了，他要么停止继续往长杆上加碟子，要么眼睁睁地看着碟子跌碎一地。

我发现，人们周末到性灵中心来听我分享时，他们心中的陀螺便开始旋转，离去的时候他们充满活力和希望，内心平和。然而随着时间一天天过去，他们的心智开始摇摆不定。下一个周末还没来临，我的电话就不断响起，人们打来电话向我求助，希望我能为他们注入更多的信念。他们想清楚地知道自己是安全的，有人支持他们、爱他们——他们希望有人能转一下他们自己背负着的碟子。

我发现自己生活中也常有这样摇摆不定的时刻。从心灵导师那里得到鼓舞后，我会感觉非常好。但好景不长，我内在碟子的转速会逐渐慢下来，感觉自己越来越触不到那熟悉的灵魂的源泉和精神的真谛。

来听我分享的人越来越多，我的影响越来越大，但我内心却越来越疲惫不堪，而更令人感到遗憾的是很多人的碟子正摇摇欲坠，随时都有可能从高空跌落下来。

某一天，我正一封封地阅读着堆积如山的电子邮件，突然脑海灵光闪现：“如果每天都给听我分享的人写一封信，告诉他们要学会爱自己，一切都会好起来，他们会拥有想要的一切，那岂不很好？”

凭着一时冲动，我新建了一封主题为“不抱怨的 365 天”的邮件，用简明又充满诗意的文字写下每一句话。

我把邮件发出去后不久，就不断有人回应：

“这些文字真是鼓舞人心。”

“我朋友把这些世界上最美丽的文字转发到我的邮箱，每每读起我总会被其打动，真的非常感激。”

“你可能不知道它们对我有多重要，每一句都是与我灵魂的对话。”

“愿每一位带来爱的珍宝的人能够幸福。”

“你的话温暖了我。”

“我爱死这些邮件了！”

他们询问这些邮件是谁写的，我不愿告诉他们实情。

一天下午，秘书在对讲机里告诉我，一名八十多岁的理事会成员来到她的桌前，态度强硬地问她“不抱怨的 365 天”里的话语摘录自哪本书。

“我怎么回答他？”秘书近乎恐慌地问我。

我深深地咽下一口气，说：“告诉他不是从书中摘录的，是来自一个陌生人的礼物。”

我听到她把我的话原原本本地重复给那位性格乖戾的老先生，而他沉默了片刻说：“太可惜了，我还想买来送给我所有的朋友呢。”

这就是本书得以问世的缘由。

多年以来，这些文字极大地改变了我的生活。这样说似乎很奇怪，因为严格来讲它们是我自己写的。然而不知从哪一刻开始，我不再觉得是我写下了这些文字，而是文字写就了我。我坐在电脑前，脑海中盘桓着某个问题或疑问，然后感觉似乎是手指自动地敲出了我苦苦追索的答案，给予我渴求的慰藉，用爱将我包围。

不无巧合的是，当我与他人分享这些唤醒我灵魂的来信时，他们总是回应说：“这也是我想听到的。真的谢谢你！”其实这一切并非偶然。

而今天，我感到这些文字在我的体内流淌。希望这本书能让你灵魂之碟旋转起来。

不要只是简单地阅读本书，你可以试着把心中所想写下来。把困扰自己的问题放在脑海中，想一想希望得到怎样的解答。这个时候你会发现，原来你就是那转碟之人，能让碟子继续旋转的人也只有你自己。



我是因，也是果，

我曾分离，也曾聚合，

我是过程，也是始末，

我是问题，也是答案，

我是伸出的手掌，也是感受摩挲的脸庞，

我是生命及一切。

我是自我人生的引路人。

目录

contents

不抱怨的世界
心灵成长篇

1月篇 * 苏醒 / 001

2月篇 * 爱 / 033

3月篇 * 流动 / 063

4月篇 * 信仰 / 095

5月篇 * 行动 / 126

6月篇 * 蜕变 / 158

7月篇 * 意愿 / 189

8月篇 * 超越 / 221

9月篇 * 成长 / 253

10月篇 * 释怀 / 284

11月篇 * 感恩 / 316

12月篇 * 表达 / 347

1月篇

January



- ／ 你的灵魂沉睡，从未被这称之为生命的共有梦境所触动。
- ／ 曾有那么短短的一瞬间，你的灵魂微微颤动，让你瞥见了完美的模样。然而你重回梦乡，你的灵魂怀着感激一声叹息，再次陷入黑暗中。
- ／ 是时候从睡梦中清醒过来了。
- ／ 是时候睁开眼睛看看外边的世界了。
- ／ 是时候苏醒了。

苏 醒



1月1日

● 给亲爱的你



醒来吧。

看看他人所处的困境，他们身上的负担与你一样繁重。
他们或许愿意为你分担，伴你栉风沐雨。

你一直认为微不足道的东西，可能无比重要。
你一直觉得意义非凡的事情，可能轻微渺小。

你是独一无二的存在。
你能够与内在的自我合一。

生命总有一天会终止。
而你的人生轨迹必将永恒。

苏 醒



1月2日

● 给亲爱的你



你有能力做梦，就能决定自己的未来。

你有能力原谅别人，就能释放自己的灵魂。

你有能力相信，就能为未知的旅行设定航向。

你有能力成长，就能拥有不朽的青春。

你有能力倾听他人，就能了解爱、陪伴、指引与接纳。

愈是开发利用这些能力，愈会幡然领悟自己的生活满满都是
赐福。

苏 醒



1月3日

● 给亲爱的你

你灵光闪现，对事物的理解突破到新的境界；你领会到全新的感悟。

然而，你很快忘记。

你旋即回到最初的起点。

再一次陷入沉睡。

你不必担心。

灵魂一旦意识到还有新的高度攀登，必然会再次抵达。

生命中不断出现各种经历，提醒你这一重大突破。

不久，这新的高度渐渐成为习惯，你再不会回到原地。

挫折即机遇，不断提醒你不愿再回的地方，让你看到更新、更高的精神家园。面对挫折，请爱护自己，善待自己。

这就是你灵魂苏醒的过程。

这就是生命的过程。

苏 醒



1月4日

● 给亲爱的你



三条腿的凳子最稳固。无论你怎么晃动，总有两腿合力抵制你的力量，保持屹立不倒。

你自身同样由三个稳定的部分组成，你的思想、你的身体、你的灵魂。

三者中任何一个出现不稳定的迹象，其余二者都会努力支撑，让你重获平衡。

这三大要素都需你悉心呵护。

从今日起，
丰富你的思想，
强健你的身体，
滋养你的灵魂。

苏 醒



1月5日

● 给亲爱的你

在远离海岸的大洋中心，一望无际的蔚蓝海面生出一朵几乎察觉不到的微小浪花。

浪花不断滚动，渐渐长大，变成波浪。

波浪一旦生成，航向就不会改变，永远朝着自己的方向行进。

波浪越来越大，不断上涌、翻滚，最后变成一堵滚动的巨墙撞碎在海岸上，发出雷鸣般的声响。

末了，波浪安安静静退去，汇入大海，再也找不到踪迹。

这就是生命之波。

这就是你的生命。

苏 醒



1月6日

● 给亲爱的你



你来到一家汽车餐厅，面前的菜单上有多种食物供你选择：三明治、沙拉和配菜。你想要的食物正在厨房静待你的召唤。

店员问：“您要点餐了吗？”

你必须做出选择。

很多时候，面对各种情势，人们久久坐在那里无从下手，唯恐自己的选择是错误的。

事实上，并没有所谓“错误的选择”。虽然每次选择都会带来不同的结果，但你总可以从头再来。

今天喜欢什么？怎样的选择会让你这一天感觉更美好、更健康、更快乐？

请遵从自己的内心吧。

苏 醒



1月7日

● 给亲爱的你

你侧躺着，胳膊压在身下，血液流通不畅。不久你的胳膊就“睡着了”，变得迟钝麻木。时间一长，你开始感到不舒服。你挪了挪身体，把重心从胳膊上移开，胳膊一阵刺痛酸痒，不过很快就恢复正常。

生命亦是如此。人类的自我重重压在灵魂之上，让它变得迟钝，感觉麻木不适。

请下决心苏醒过来。一开始会感到刺痛，但很快精神力量会涌遍全身，取而代之的是暖暖的舒适。

而你现在处于什么样的状态？

已然醒来，正在沉睡，还是半睡半醒间？

要下定决心，莫让糟糕的境遇重压在你性灵的完整之上。让灵魂为你做指引，让你的精神在俗世生活中独一无二。

苏醒



1月8日

● 给亲爱的你

当人类努力为事件的发生创造背景，便出现了时间。

在现实中，生命是一片片雪花。每一片都独一无二，沿着自己的轨迹飘荡落下，四周被千千万万片雪花包围。

你生命中经历的每一个瞬间，都源于你拒绝或忽视了其他千千万万个瞬间。

不妨这样想：你看着一片雪花飘下，全神贯注于这片雪花，其他雪花你本可以关注，却选择了忽视。

问题是：“此时此刻你想关注什么？”

你需要考虑的是当下和即将体验的独特经历。请发挥专注的力量，让那些无用的雪花慢慢飘远。

苏 醒



1月9日

● 给亲爱的你

你的身体与情感一起共舞。

你无从得知谁在领舞，谁在跟随。

你心情愉悦，就面带微笑。

你面带微笑，就心情愉悦。

你的身体和情绪互为因果。

像年轻人一样舞动，就会感觉自己年轻。

感觉自己年轻，就会不由自主像年轻人一般舞动。

充分利用一切去创造自己想要的世界。你想成为怎样的人，就要怎样去做。想象你就是那个人，你的行为举止将随之改变。

殊途同归，不妨选择最便捷的那条路。